

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS 2018-2019

Horaris i Activitats

NOVETAT!

*Ampliem les activitats dirigides
a partir dels 14 anys!*

    CEMBesòs

Besòs
centre esportiu municipal

Que res t'aturi!

ACTIVITATS de 3 a 6 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
17:30	PSICOMOTRICITAT	PAV	JOCs	PAV	PSICOMOTRICITAT	PAV	ACROESPORT	PAV	JOCs	PAV
17:30	INICIACIÓ RUGBY*	PAV			INICIACIÓ RUGBY*	PAV				

*A partir de 5 anys. **PAV** Pavelló

NOVETAT! ACROESPORT

Sessió de gimnàstica esportiva acrobàtica composta per exercicis de flexibilitat, equilibri, salts i girs, així com moviments de cooperació grupal per a poder realitzar figures i piràmides corporals.

NOVETAT! INICIACIÓ RUGBY

Introducció al rugby i als seus valors com a esport: respecte, humilitat, compromís i passió, mitjançant exercicis i formes jugades adequades per a totes les edats.

PSICOMOTRICITAT

Sessions per treballar i desenvolupar les capacitats i habilitats bàsiques dels infants a través de jocs, així com iniciar-se en el món de l'esport.

JOCs DE TOT TIPUS

Activitat on es motiva el joc propi de l'infant, la imaginació i la psicomotricitat. El joc potencia relacions, crea vincles emocionals i fomenta valors.

ACTIVITATS de 7 a 13 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
17:30	TOT ESPORT	PAV	ACROESPORT	PAV	TOT ESPORT	PAV	TRAINING KIDS	PAV	DANSA KIDS	S2
17:30	INICIACIÓ RUGBY	PAV	DANSA KIDS	S2	INICIACIÓ RUGBY	PAV	AQUAESPORT	PPF		
17:30			AQUAESPORT	PPF						

PPF Piscina poc fonda

S2 Sala polivalent 2

PAV Pavelló

TOT ESPORT

Sessions variades per introduir i practicar qualsevol esport. Ajuda a crear vincles emocionals, fomenta les relacions, aporta valors i millora el desenvolupament físic i psíquic del nen.

AQUAESPORT

DANSA KIDS

Coreografies, de diferents estils de ball, adequades per l'edat. Millora la coordinació en general, reforça la memòria i fomenta la superació personal.

TRAINING KIDS

Activitat aquàtica, dirigida a millorar la condició física mitjançant jocs i exercicis. Si t'agrada divertir-te dins l'aigua, aquesta és la teva activitat! (calen nocions mínimes de flotació).

NOVETAT! ACROESPORT

Sessió de gimnàstica esportiva acrobàtica composta per exercicis de flexibilitat, equilibri, salts i girs, així com moviments de cooperació grupal per a poder realitzar figures i piràmides corporals.

Activitat d'iniciació del treball manual de la consciència del propi cos a partir d'exercicis funcionals. Es potencia l'elasticitat i es millora la resistència i força muscular.

NOVETAT! INICIACIÓ RUGBY

Introducció al rugby i als seus valors com a esport: respecte, humilitat, compromís i passió, mitjançant exercicis i formes jugades adequades per a totes les edats.

ACTIVITATS a partir de 14 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:30	ZUMBA	S1			GAC	S1			GAC	S1
10:00			ZUMBA	S2			SH'BAM	S2		
10:30					ZUMBA	S1				
15:15			SH'BAM	S2					SH'BAM	S1
16:30			SH'BAM	S1						
17:30	FIT JOVE	SF	ACROESPORT*	PAV	FIT JOVE	SF	SH'BAM	S2	BOOT CAMP +14	SF
17:30			DANSA KIDS*	S2			TRAINING KIDS*	PAV	DANSA KIDS*	S2
17:30			AQUAESPORT*	PPF			AQUAESPORT*	PPF		
17:30	ZUMBA	S2			ZUMBA	S2	GAC	S1		
18:30	GAC	S1					ZUMBA	S1	SH'BAM	S1

*Fins els 14 anys. PPF Piscina poc fonda S2 Sala polivalent 1 S2 Sala polivalent 2 PAV Pavelló

NOVETAT! FIT JOVE

Sessió d'iniciació al món del fitness a càrrec d'un tècnic. En aquestes sessions els participants coneixeran com fer servir correctament cada màquina així com: aspectes tècnics de la posició corporal, regulació del pes i estiraments de cada múscul treballat.

NOVETAT! BOOT CAMP +14

Entrenament en grup, a l'aire lliure, on es realitzen circuits d'exercicis de diferents intensitats, al voltant d'una estructura o box. Els nivells d'intensitat dels exercicis s'adeqüen a cada participant, això permet que tothom compleixi els seu objectiu. És un entrenament insuperable per a desenvolupar les capacitats físiques en general: resistència cardiovascular, força, flexibilitat, potencia, velocitat, equilibri, precisió, coordinació...

GAC

Activitat de treball localitzat. Està destinada a tonificar i definir: els glutis, els abdominals i les cames.

ZUMBA

Entrenament complet que combina tots els elements del condicionament físic: treball cardiovascular i muscular, equilibri i flexibilitat, a partir de la realització de coreografies amb música de ritmes llatins.

SH'BAM by Les Mills

Activitat de treball cardiovascular a partir de coreografies que combinen moviments de ball senzills a partir de la música dance que més s'escolta a les discoteques, música llatina i versions de grans èxits.

INFORMACIÓ EXTRA

CALENDARI: Tot l'any (excepte mes d'agost)

****2 SESSIONS GRATUÏTES SETMANALS PELS ABONATS DEL CEM BESÒS. A PARTIR DE LA TERCERA SESSIÓ CONSULTAR PREUS A RECEPCIÓ.***

SABIES QUE....

A partir de 14 anys, l'accés a la piscina és lliure. Restriccions a la piscina gran per tots aquells que no sàpiguen nadar, consultar els nostres cursets d'aprenentatge.

A partir dels 15 anys es pot accedir a:

- Activitats dirigides d'adults.
- Sala fitness: Sempre amb la supervisió del tècnic de sala. Mitjançant una entrevista personal, assessorarà i farà un seguiment per una òptima progressió, adequada a cada moment.

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CEM BESÒS

Ronda Sant Ramón Penyafort, s/n - Sant Adrià de Besòs
T. 934 626 670 - informacio@cembesos.com



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

